Поникаренко Елена Владимировна

МОУ СОШ №5 города Георгиевска

Ставропольского края

Учитель физической культуры

**Функциональное питание, как средство повышения работоспособности спортсменов**

В настоящее время система подготовки в спорте высших достижений, в том числе и в олимпийском резерве, характеризуется исключительно высокими тренировочными и соревновательными нагрузками, которые сопровождаются высоким уровнем эмоционального стресса.

Вполне естественно, что столь высокие нагрузки являются мощнейшим фактором мобилизации функциональных резервов организма, стимуляции интенсивных адаптационных процессов, повышения выносливости, силы, скоростных способностей и, естественно, роста спортивных результатов. При этом чрезвычайно важная роль в повышении физической работоспособности, предотвращении утомления и ускорении процессов восстановления после физических нагрузок принадлежит рациональному питанию.

Поэтому для современного спорта высших достижений характерно усиление роли диететических факторов в системе средств и методов, обеспечивающих высокий уровень работоспособности спортсмена на протяжении его карьеры. Возникла необходимость адекватного возмещения израсходованной энергии за счет увеличения энергетической ценности питания, что, в свою очередь, вызвало необходимость создания специализированного функционального питания (ФП) для спортсменов, разработки особых диетических добавок как важных нутрициологических факторов эргогенной направленности. Таким образом, в современной спортивной медицинской науке и практике произошло, по сути, слияние фармакологии и диетологии.

В наше время даже не занимающиеся спортом люди уже не могут удовлетворить свои потребности в основных пищевых ингредиентах исключительно с помощью обычных, «традиционных» продуктов питания – мяса, рыбы, молока и молокопродуктов, фруктов, овощей, хлеба и т.п. в силу значительного изменения (разумеется, далеко не в лучшую сторону) химического состава этих продуктов в течение последних 50 лет; в силу этих причин потребление ФП для коррекции ежедневного рациона питания стало насущной необходимостью для любого современного человека, уделяющего должное внимание своему здоровью. Разумеется, к спортсменам высокой квалификации, в силу особенностей их профессиональной деятельности, это относится в особой степени.

Основная проблема в питании спортсменов заключается в том, что при традиционных приемах пищи (завтрак, обед, полдник, ужин) употребить необходимое количество продуктов питания для покрытия суточного расхода энергии в дни напряженных тренировок и соревнований не представляется возможным. Поэтому довольно часто спортсмены испытывают дефицит отдельных нутриентов, затруднения в осуществлении определенных видов энергопревращений и/или в увеличении должного уровня общего энергообеспечения. Единственный путь восполнения такого дефицита – применение ФП спортивного питания.

Говоря о необходимости спортивного питания для спортсменов высокой квалификации, следует особо отметить его незаменимость для достижения максимально возможного для каждого спортсмена результата.

Ни для кого не секрет, что с целью приближения к пределу физиологических возможностей своего организма многие спортсмены применяют запрещенные (допинговые) препараты. Использование этих препаратов уже, само по себе антиморально и противозаконно (во многих странах это уголовно наказуемое преступление). К тому же в последнее время антидопинговая политика ВАДА (Всемирного антидопингового агентства) ужесточается, как за счет расширения списка запрещенных веществ, так и за счет внедрения в практику допингконтроля все более и более чувствительной аналитической аппаратуры. В силу совершенствования аппаратурной базы антидопинговых лабораторий «обойти» допингконтроль становится очень сложно, а зачастую – невозможно. Это еще одна причина, почему в наши дни все больше возрастает роль специализированного спортивного питания и пищевых добавок, которые являются разумной и наиболее эффективной альтернативой запрещенным стимуляторам.

Кроме ФП, для решения кратковременных «тактических» задач – например, коррекция питания спортсменов в определенные периоды подготовки – в питании спортсменов можно и нужно широко использовать также диетические добавки. Разумеется, речь идет только о специализированных диетических добавках высокого качества и научно-обоснованного состава, предназначенных для применения в практике спортивной подготовки.

Однако следует помнить, что для ежедневной коррекции рациона питания спортсменов следует использовать все же не диетические добавки, а ФП. При этом, даже многие тактические задачи того или другого периода подготовки зачастую можно решить с помощью ФП, содержащих те или иные вещества направленного действия (аминокислоты, кофеин, экстракт трибулуса, экдистен и др.).

На российском рынке до недавнего времени ФП отсутствовали – официальных поставок ФП иностранного производства не было, а российские производители его не производили. По итогам опроса учителем физической культуры МОУ СОШ №5 г.Георгиевска высококвалифицированных Ставропольских спортсменов (в котором участвовало 20 человек) в 2015 году среди диетических добавок иностранного производства отметили лучшей продукцию торговых марки «Multipower» 56% опрошенных; «Ironman» и «Weider Nutrition International» потребляют по 19% ставропольских легкоатлетов. Вся эта продукция присутствует на рынке уже не первый год и зарекомендовала себя с наилучшей стороны, о чем свидетельствуют положительные отзывы потребителей, среди которых есть и члены национальной сборной России. Целью данного исследования являлось выявление взаимосвязи между эффективностью потребления ФП спортсменов и результатом физической подготовки на тренировках и соревнованиях.

Полученные данные маркетингового исследования показали, что систематически потребляют спортивное питание 80%, не употребляют 20%. Из числа опрошенных функциональное питание потребляют более трёх лет 10% спортсменов, от 1 до 3-х лет 45% и менее 1 года 25%. Основными причинами, по которым 20% опрошенных не употребляют спортивное питание, по их мнению, являются: высокая цена, низкое качество и негативное влияние на здоровье. Участники исследования сформулировали следующие причины потребления спортивного питания: *Для увеличения спортивного результата.* Этот довод является основным для 44% опрошенных. Показательно, что этот аргумент является определяющим для респондентов вне зависимости от пола, возраста, уровня дохода*. Для общего укрепления организма.* На первое место такой аргумент выдвинули 31% опрошенных, большая часть из которых не стремится к достижению высоких спортивных результатов. *Для наращивания мышечной массы*. Является наиболее важным для 25% респондентов. Этот фактор более важен для мужчин, чем женщин.*Для похудения.* Среди респондентов этот аспект не выделили. Также все опрашиваемые спортсмены предпочитают употреблять спортивное питание импортного производства.

Результаты исследования будут внедрены в практику детско-юношеского спорта с целью создания эффективной подготовки спортивного резерва ДЮСШ. А также показали, что несмотря на не самую благоприятную социально-экономическую обстановку в стране, потребление спортивного питания остаётся на высоком уровне (80% респондентов потребляют подобные продукты). Этому способствуют эффективность питания и быстрота приготовления, а также ценовая доступность этой категории продуктов для спортсменов.

Основным путём реализации спортивного питания в Ставропольском крае являются спортивные магазины, которые в основном расположены при спортивных клубах и спорткомплексах. Важным направлением дальнейшего развития сферы производства и сбыта спортивного питания является создание технологической базы производства отечественных продуктов спортивного питания и развитие сети специализированных магазинов.